

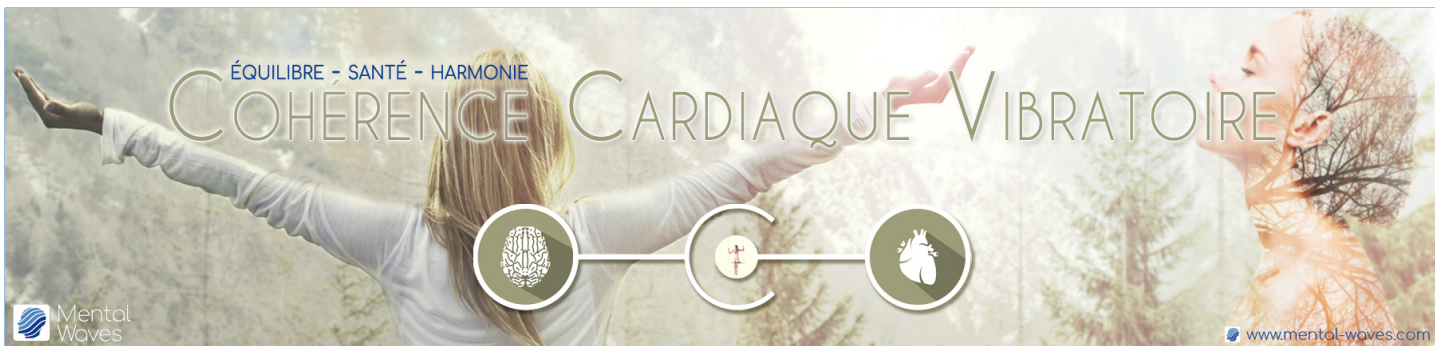
ÉQUILIBRE - SANTÉ - HARMONIE

COHÉRENCE CARDIAQUE VIBRATOIRE

NOTICE D'INFORMATION ET D'UTILISATION



**RESPIRATION GUIDÉE
MUSIQUE & VIBRATIONS THÉRAPEUTIQUES AGISSANTES**



Bonjour,

Je vous remercie pour votre achat et la confiance que vous m'accordez.

En achetant le coffret Mental Waves® « **Cohérence Cardiaque Vibratoire** », vous bénéficiez d'un programme de respiration guidée naturelle et intuitive, combiné à des musiques thérapeutiques audio-agissantes, qui, j'en suis certain, saura répondre à vos attentes.

Une méthode audio accessible à tous.

Pas besoin d'entraînement, de pratique ou d'expérience.

Pas besoin d'acheter des produits complémentaires.

Vous bénéficiez de tous les contenus où voulez et quand vous voulez.

Depuis chez vous confortablement installé dans votre canapé, dans les transports, au bureau. . .

Vous avez accès à un espace sécurisé

Depuis votre espace client Mental Waves vous pouvez retrouver et télécharger quand vous voulez vos fichiers sur votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone.

Vous avez une question ?

Nous sommes à votre disposition 7 jours sur 7. Pour contacter mes équipes, envoyez un email à l'adresse suivante : support@mentalwaves.freshdesk.com

Dans les pages qui suivent, vous retrouverez toutes les informations relatives à la Cohérence Cardiaque Vibratoire et à son utilisation.

Alex Michel.



INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque offre des bienfaits qui ont été prouvés par de très nombreuses études scientifiques. Cette méthode de contrôle de la respiration des rythmes cardiaques a été découverte par des chercheurs américains, puis rendue largement publique par le Dr David Servan-Schreiber.

Depuis, de nombreux médecins partout dans le monde préconisent la pratique de cette forme facile de relaxation dont les bienfaits semblent prometteurs.

La cohérence cardiaque est d'ailleurs reconnue mondialement et préconisée par la quasi totalité du corps médical et des Organisations de Santé Publique.

La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est ?

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin d'optimiser le fonctionnement de notre organisme pour faire face aux différents états que nous traversons quotidiennement.

On sait tous que notre cerveau a une influence directe sur notre cœur. En effet, lorsque nous vivons une émotion forte (positive ou négative), lorsque nous avons peur, lorsque nous sommes en colère ou particulièrement enthousiastes, notre rythme cardiaque s'accélère fortement.

Par contre, peu d'entre nous savent que l'inverse est aussi vrai : la vitesse des battements de notre cœur a une influence sur notre cerveau et lorsqu'on arrive à contrôler cette vitesse, il est possible de grandement influencer nos émotions.

Si nous prenons notre pouls à la main, nous avons une idée approximative de sa vitesse, mais lorsqu'on analyse la fréquence cardiaque avec un capteur, on peut se rendre compte que notre cœur ralentit et accélère en permanence. Cela s'appelle la Variabilité Cardiaque.

La cohérence cardiaque est donc une véritable technique physiologique de régulation de la vitesse des battements cardiaques pour libérer notre cœur et notre cerveau de sa charge émotionnelle.



INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque, comment ça marche ?

Le corps est régi par deux grands systèmes nerveux, le système somatique (actes volontaires) et le système autonome (régulation automatique). Le cœur participe activement au système nerveux autonome dont il occupe une fonction essentielle permettant l'adaptation aux changements environnementaux. La variabilité cardiaque désigne la variabilité de la fréquence cardiaque (pulsation) ou la capacité du cœur à accélérer et à ralentir. L'importance de celle-ci se mesure à son amplitude. Plus l'amplitude est élevée et plus l'état d'équilibre de la santé est important.

Le système nerveux autonome est partagé en deux sous-systèmes : le sympathique et le parasympathique.

- Le sympathique déclenche toutes les actions nécessaires à la fuite ou au combat mais aussi l'accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire ainsi que la dilatation des pupilles ou l'inhibition de la digestion.
- Le parasympathique favorise quant à lui la récupération, la relaxation, le repos, la réparation. . .

La santé étant l'équilibre entre le sympathique et le parasympathique. Or l'inspiration stimule le sympathique lorsque l'expiration stimule le parasympathique.

La respiration étant contrôlée par le système nerveux autonome ET par le système nerveux somatique, il est donc possible de contrôler le système nerveux autonome par cette voie.

La cohérence cardiaque, pourquoi ça fonctionne ?

Lorsque nous pensons à des choses positives, comme regarder des photos qui nous touchent ou écouter une chanson, ou encore se remémorer de beaux moments, notre cœur et notre cerveau fonctionnent en parfaite cohérence. Dans les cas contraires, c'est-à-dire lorsque les émotions négatives prennent le dessus, le cerveau et le cœur ne sont pas accordés et les courbes qui sont relevées par les capteurs montrent un chaos total : il n'y a aucune régularité.

Pourtant, la régularité respiratoire (et donc cardiaque) permet à toutes les fonctions vitales de notre corps d'être en harmonie : libération des hormones, tension artérielle, digestion, gestion du stress, système immunitaire, etc.



INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque, quelle est la pratique de base ?

Le nombre moyen de respirations complètes qui est lié aux émotions positives et au bien-être se situe entre 5 et 7 par minute, selon les personnes.

Par « respirations complètes », nous voulons dire une inspiration longue et profonde et une expiration totale.. De manière générale, le cycle est donc d'environ 10 secondes.

Pour pratiquer la cohérence cardiaque de manière efficace, il faut appliquer la règle du « 365 » pour parvenir à modifier notre respiration :

- 6 cycles de respirations complètes,
- pendant 5 minutes par période,
- 3 fois par jour.

Lorsque l'on respire six fois par minute on est pratiquement certain d'atteindre cet état d'équilibre de cohérence cardiaque. C'est la méthode la plus simple et la plus efficace car il s'agit d'une fréquence respiratoire commune à tous, une constante physiologique propre à l'être humain.

L'effet premier de la pratique de la cohérence cardiaque est l'équilibrage et la modulation du cortisol (l'hormone du stress).

Avec cette fréquence de 6 respirations par minute on arrive à une fréquence respiratoire de 0,1 Hertz qui est une fréquence de résonance de nombreux biorhythmes (les systèmes sympathique et parasympathique ont aussi cette fréquence).

3 fois par jour car les effets bénéfiques de la pratique ne persistent que quelques heures (2 à 4h heures). Une durée moyenne de 4 heures entre chaque pratique est donc recommandée.

- La séance la plus importante étant celle du lever au moment où la sécrétion de cortisol est la plus importante.
- Effectuer la deuxième séance quatre heures plus tard afin d'atténuer les événements survenus dans la matinée et préparer au repas et à la digestion.
- La troisième séance, en milieu ou fin d'après midi est aussi importante que celle du matin car elle prépare à la soirée.



INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Comment bien respirer pendant une séance ?

L'induction respiratoire de la Cohérence Cardiaque se base sur une respiration consciente, contrôlée et volontaire à une fréquence fixe proche de 0,10 Hz (l'unité des fréquences) soit proche de 6 par minute (l'unité des périodes respiratoires).

L'objectif de la cohérence cardiaque est de prendre conscience de sa respiration pendant quelques minutes par jour et de guider doucement sa fréquence sans trop se poser de questions.

La cohérence cardiaque est un outil simple, c'est ce qui en fait sa force. Donc, faites et ressentez ce qui est le plus confortable pour vous.

Pour aller plus loin dans la respiration consciente, vous pouvez aussi pratiquer la respiration abdominale. Voici comment procéder :

Première étape : Ressentez votre corps.

Placez l'une de vos mains sur votre abdomen au même endroit où se trouve le plexus solaire. L'endroit juste en-dessous du sternum et au-dessus du nombril.

Deuxième étape : Inspirez par le nez

Prenez une grande inspiration lente par le nez.

Remplissez vos poumons le plus possible en vous rappelant que votre cage thoracique ne devrait bouger que très peu. C'est votre ventre qui doit ressortir pendant l'inspiration.

L'air est filtré et réchauffé, la différence de température entre l'air ambiant et l'organisme est perçue donc accompagnée d'une sensation thermique qui augmente la conscience respiratoire, (l'un des buts de la pratique).

Troisième étape : Expirez par la bouche

Une fois que vos poumons sont remplis, expirez tout l'air emmagasiné par la bouche.

Pendant que vous laissez l'air sortir, détendez-vous complètement. Imaginez toute la tension s'échapper de vos muscles.

Souffler par la bouche permet aussi de prendre conscience de l'expiration. En pinçant un tout petit peu les lèvres on les sent vibrer. Cette sensation de légères vibrations participe pleinement à la conscience de la respiration et renforce la différenciation inspir / expir (sympathique / parasympathique).



INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque, quels sont les bienfaits ?

Les bienfaits de la cohérence cardiaque sont nombreux et variés. Ils se décomposent en 3 catégories en fonction de leur action dans le temps :

1/ Les bienfaits instantanés

- Régulation de l'amplitude de la variabilité cardiaque
- Arrondissement et régularité de la courbe (pulsations plus régulières)
- Relâchement des tensions physiques et émotionnelles (stress, anxiété, angoisse...)
- Suppression des ruminations mentales
- Apaisement généralisé

2/ Les bienfaits sur une moyenne de 4 heures

- Baisse du cortisol (hormone du stress ulcérant l'appareil digestif et immuno-déprimant)
- Augmentation de la DHEA (hormone de jeunesse qui ralentit le vieillissement.)
- Augmentation des IgA salivaires (renforcement immunitaire)
- Augmentation de l'ocytocine, (hormone de l'attachement)
- Augmentation du GABA (neurotransmetteur qui contrôle l'éveil, la perception et l'anxiété)
- Augmentation du facteur natriurétique auriculaire (l'hypertension artérielle)
- Augmentation des ondes cérébrales alpha (mémoire, l'apprentissage, concentration)
- Action favorable la dopamine (plaisir) et la sérotonine (prévention de la dépression)

3/ Les bienfaits à long terme (après 10 jours de pratique quotidienne)

- Diminution de l'hypertension artérielle
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Meilleure régulation du taux de sucre
- Réduction du périmètre abdominal
- Meilleure récupération mentale et physique
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- Meilleure tolérance à la douleur
- Amélioration des troubles asthmatiques et épileptiques
- Amélioration des maladies inflammatoires



LA COHÉRENCE CARDIAQUE VIBRATOIRE MENTAL WAVES : PLUS CONFORTABLE, PLUS INTUITIVE, PLUS FACILE À PRATIQUER ET PLUS PUISSANTE

Aujourd'hui dans le schéma classique de la pratique de la cohérence cardiaque, il existe plusieurs moyens (plus ou moins pratiques) pour s'assurer de suivre un bon rythme de respirations :

— Des moyens visuels

Témoins lumineux animés, flashes, courbes, compteurs...

— Des moyens sonores

Bips, gongs, sons de la nature, voix...

Étant un pratiquant assidu de la Cohérence Cardiaque, j'ai toujours trouvé ces modes de guidage très perturbants... Et même frustrants...

En effet, soit je dois rester en vigilance visuelle devant un écran, soit en vigilance auditive dans l'attente d'un bruit peu naturel et donc déstabilisant.

Un tel inconfort nuit fortement à la pratique et donc aux bienfaits qui devraient en résulter.

À mon sens, la Cohérence Cardiaque doit être intuitive et naturelle pour que chacun puisse pratiquer à son aise et sans frustration.

De plus, la quasi totalité des enregistrements est proposé sur YouTube et donc :

- Souvent de basse qualité sonore et visuelle,
- Qui comporte des descriptions incomplètes et/ou en langue étrangère,
- Avec des apparitions intempestives de publicités plus ou moins appropriées,
- Qui nécessite une connexion internet correcte pour être accessible (ce qui n'est pas le cas partout).



LA COHÉRENCE CARDIAQUE VIBRATOIRE MENTAL WAVES : PLUS CONFORTABLE, PLUS INTUITIVE, PLUS FACILE À PRATIQUER ET PLUS PUISSANTE

En tant que spécialiste en musicothérapie et créateur de programmes agissants sur le corps et l'esprit, j'ai décidé d'appliquer la Technologie Sonore et Vibratoire Mental Waves à la Cohérence Cardiaque pour vous apporter 4 nouveaux bénéfices immédiats :

1/ Un environnement sonore accordé en 432Hz pour être en résonance avec les fréquences originelles

La Fréquence 432Hz correspond à une harmonique de la Fréquence Terrestre. Sa puissance curative et immersive vient de son alignement naturel avec les schémas de l'univers, de la lumière, du temps, de l'espace, de la gravité, du code de l'ADN et de la conscience. Elle est scientifiquement prouvée comme étant beaucoup plus relaxante, plus chaude et plus claire à l'oreille.

2/ Une respiration humaine réelle qui accompagne la vôtre pour simplifier la pratique quotidienne

Un guide audio, naturel et intuitif accompagne vos séances. La respiration humaine réelle instaure un mimétisme biologique avec votre propre respiration. Quelque soit le rythme des respirations, pratiquer devient alors parfaitement naturel. Plus besoin de regarder un écran ou d'être en état de vigilance.

3/ Des bienfaits physiques, psychiques et spirituels décuplés grâce à la musicothérapie

Une musique thérapeutique composée sur-mesure pour renforcer tous les effets de la Cohérence Cardiaque.

La musique s'harmonise au(x) rythme(s) respiratoire(s) et stimule tous les centres énergétiques. À chacune de vos séances, profitez d'une détox complète du corps et de l'esprit. (à savoir : les créations Mental Waves sont des oeuvres originales).

4/ La rapidité des effets et leur durée dans le temps sont doublées grâce à la stimulation cérébrale

La technologie vibratoire unique Mental Waves permet d'harmoniser les ondes du cerveau (Alpha, Bêta, Thêta, Gamma, Delta) pour optimiser la réceptivité physiologique et psychique. Cette régulation des fréquences qui gèrent nos états de conscience permet d'accélérer le ressenti et de multiplier par 2 la durée des effets sur l'organisme ! (jusqu'à 8 heures après la séance)

LE CONTENU DE VOTRE PACK COHÉRENCE CARDIAQUE VIBRATOIRE

➤ **Audio 1 : Équilibre Originel** (Durée : 5min)

Réinitialiser votre corps et votre esprit !

Cet enregistrement est idéal pour rapidement débiter la Cohérence Cardiaque Vibratoire car le rythme des respirations est facile à suivre.

- Inspirations de 5 secondes
- Expirations de 5 secondes

➤ **Audio 2 : Équilibre Optimal** (Durée : 5min)

Reprenez le dessus en toute circonstance !

Cet enregistrement est à utiliser en cas d'émotions inconfortables et difficiles à gérer. Il peut aussi remplacer le titre 1 quand vous devenez plus à l'aise dans la pratique.

- Inspirations de 4,5 secondes
- Expirations de 5,5 secondes

➤ **Audio 3 : Relaxation et Lâcher-Prise** (Durée : 5min)

Libérez vos tensions et ressentez l'instant présent !

Cet enregistrement prolonge l'effet des deux premières et vous permet de relâcher immédiatement les tensions de vos 3 corps (causal, subtil et physique).

- Inspirations de 4 secondes
- Expirations de 6 secondes

➤ **Audio 4 : Détente et Vitalité** (Durée : 5min)

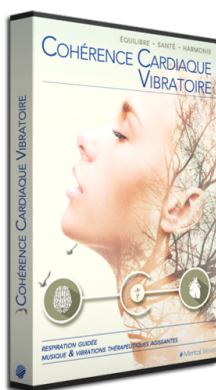
Rechargez vos batteries en 5 minutes chrono !

Cet enregistrement très puissant est une véritable décharge de DHEA. Il booste votre bien-être et vous aide à mieux réguler les pics d'énergie de vos journées.

- Inspirations de 6 secondes
- Expirations de 4 secondes



COMMENT UTILISER VOTRE PACK POUR AVOIR LES MEILLEURS RÉSULTATS ?



Les enregistrements du coffret utilisent des musiques thérapeutiques audio-agissantes pour amplifier et consolider les bienfaits de la pratique de la cohérence cardiaque.



Pour l'écoute, aucune contrainte. Vous pouvez indifféremment utiliser un casque audio ou des enceintes.



Les yeux fermés ou ouverts, c'est comme vous préférez. Soyez confortablement installé, assis(e) de préférence.



Vous ne devez pas interrompre l'écoute et la reprendre. Dès que vous stoppez l'écoute, la séance est terminée.

Reprendre l'enregistrement au début à chaque session d'écoute.



Des fréquences et sons spécifiques (battements binauraux, sons isochrones, sons bilatéraux) ont été subtilement mixés afin de stimuler et développer certaines régions du cerveau en alignant la rythme cérébral sur des fréquences précises.



Vous ressentirez les effets immédiatement, à chaque écoute et à n'importe quel moment de la journée.

Pour des résultats plus profonds durables dans le temps, nous recommandons de pratiquer 3 fois par jour (toutes les 4 heures environ).

Si vous êtes débutant, nous vous conseillons d'utiliser uniquement l'audio 1 (Équilibre Originel) pendant la première semaine.

Après la 1^{ère} semaine ou si vous êtes déjà à l'aise dans la pratique, vous pouvez utiliser les autres audio en fonction de votre objectif par séance.

Vous n'avez pas besoin de répéter la séance plusieurs fois d'affilée d'un ou plusieurs audio. Une séance de 5 minutes suffit.



INFORMATIONS GÉNÉRALES MENTAL WAVES

Comment terminer une session d'écoute ?

Une fois que vous avez terminé votre session d'écoute, tout ce que vous avez à faire c'est de vous détendre et d'apprécier le moment.



Revenez dans le présent, ouvrez vos yeux et permettez-vous de vous sentir merveilleusement bien.

Prenez quelques minutes pour « retrouver » votre corps et votre esprit en douceur.

Y a-t-il des contre-indications à l'écoute des enregistrements Mental Waves ? OUI

S'agissant de sons, ce travail n'est donc pas accessible aux personnes sourdes.



Il est recommandé de consulter un médecin en amont si vous êtes cardiaque, avez des problèmes mentaux ou psychologiques ou tout autre problème dont vous n'êtes pas certains.

Évidemment, sous aucun prétexte, vous ne devez conduire un véhicule ou utiliser des outils en écoutant ces enregistrements.

Est-ce que les enfants peuvent écouter les enregistrements Mental Waves ?



Oui tout a fait ; il convient d'ajuster les séances en fonction de leur possibilité de rester calme pendant un moment.

Pour en savoir plus :

Consultez nos pages sur [l'utilisation de nos produits](#) et la [Foire aux Questions](#) (FAQ)



IMPORTANT : Les enregistrements Mental Waves ne viennent pas se substituer à un traitement et/ou suivi médical. Ils sont tout à fait utilisables en parallèle. Si vous êtes sous traitement, ne l'arrêtez pas. La prise de médicaments n'interfère pas avec notre technologie.



INFORMATIONS TECHNIQUES

Tous les produits Mental Waves sont uniquement distribués en version électronique. Le fait que nous ne proposons que des produits en téléchargement offre une utilisation immédiate, sans frais de port additionnel et nous permet d'afficher des prix plus attractifs avec une qualité identiques aux produits physiques du commerce.



Nos fichiers ont été encodés au format Mp3 (audio) ou Mp4 (vidéo) en très haute résolution à l'aide d'un logiciel professionnel afin de garantir la meilleure qualité possible et de ne pas couper les fréquences sonores issues des technologies audio et vidéo employées. Il n'y a quasiment aucune différence avec un support classique.



Le volume sonore n'a aucune relation avec l'efficacité. Veuillez donc trouver le meilleur compromis de volume pour votre confort auditif.

Vérifiez que les aigus et les basses (et/ou l'équaliseur) soient en position neutre vos supports d'écoute (ampli, baladeur, smartphone, tablette, ordinateur...).



Vous devez d'abord télécharger depuis un ordinateur avant de transférer les fichiers vers un autre appareil multimédia (tablette, smartphone, baladeur...)

Si vous ne possédez pas d'ordinateur ou que vous souhaitez télécharger votre enregistrement directement sur votre tablette ou smartphone, il existe des applications gratuites. Nous vous recommandons celles-ci :



Si vous avez acheté un enregistrement audio ou vidéo et que vous n'arrivez pas à ouvrir le fichier sur votre ordinateur, il est fort probable que votre player ne soit pas à jour ou obsolète. Dans ce cas, nous vous conseillons de télécharger gratuitement un player universel. Nous vous recommandons « VLC Media Player ».



Si vous avez acheté un ebook et que vous n'arrivez pas à ouvrir le fichier sur votre ordinateur, il est fort probable que votre reader ne soit pas à jour ou obsolète. Dans ce cas, nous vous conseillons de télécharger gratuitement un reader universel. Nous vous recommandons « Adobe Acrobat Reader ».



Tous les produits Mental Waves sont garantis à vie !



Vous avez une question ? Nous sommes à votre disposition.
Pour nous contacter, envoyer un email à l'adresse suivante :
support@mentalwaves.freshdesk.com

